PARA ELLAS

Dietas ¡ya!

EL DEBER
SANTA CRUZ
DE LA SIERRA, BOLIVIA
MIÉRCOLES 5 DE JULIO DE 2023
AÑO 36 - Nº 2.515

PLAN DE INVIERNO
¡LOS SUPER ALIMENTOS!
MENÚ SEMANAL
PARA LA FAMILIA

Influencer Ximena Zalzer
"HACER UNA DIETA EQUILIBRADA SIGNIFICA VIVIR CON SALUD"

ADEMÁS:
RECETARIO BAJO EN CALORÍAS
DE RITA MEDINA

ENTRE AMIGAS

EDITORIAL

Dietas ¡YA! Presentamos un plan de invierno

CARMIÑA FERNANDEZ
EDITORA

Hoy publicamos la nueva versión Dietas ¡YA! de Para Ellas que incluye un plan alimenticio de invierno. Seleccionamos los mejores alimentos para aumentar la inmunidad del organismo y también un recetario bajo en calorías. Todo ha sido elaborado por la nutricionista Rita Medina, nuestra aliada en la campaña de reeducación alimentaria.

"Lo ideal y recomendado es llevar una vida saludable, sostenido en el tiempo y que no fluctúe por las estaciones del año. Para eso, es necesario adquirir hábitos alimentarios que nos ayuden a mantenernos saludables de por vida", aconseja la experta.

Así también Ximena Zalzer que se destaca como una influencer LifeStyle, sostiene:

"Ya no es dieta, se llama estilo de vida y lo que busca es un equilibrio sin satanizar la comida, pero siendo responsable al momento de alimentar mi cuerpo".

Coincidimos todas. Vivir con salud tiene mucho que ver con lo que comemos, siguiendo nuestro propio plan de comidas (y gustos), siempre cuidando el equilibrio de las calorías, algo que nos mantiene con energía para seguir contentas en el día a día, libre de dolamas y del sobrepeso. Así recordamos que "el alimento es nuestra mejor medicina", parafraseando al famoso Hipócrates, médico griego del siglo V. ¡Mejor dieta más salud!

[SUMARIO]

INFLUENCER
Ximena Zalzer. "Ya no es dieta, se llama estilo de vida y lo que busca es un equilibrio sin satanizar la comida, pero siendo responsable al momento de alimentar mi cuerpo". **PORTADA**

MUJER TENÍAS QUE SER
Lilibeth Coimbra
Es auditora, actriz y activista por causas que demandan atención de las autoridades, como la salud y las injusticias sociales. **PÁG.3**

TIPS DE MODA
Madeleine Gálvez
Como diseñadora de moda y asesora de estilo hoy nos enseña los tipos de cuerpos de mujer y sus características en el vestuario. **PÁG.4**

EMPRENDEDORAS
Xiomara Zambrana
Enseña cinco formas de sumar la Inteligencia Artificial a los emprendimientos. La idea es atraer más clientes y mejores negocios. **PÁG.8**

S.O.S. Feminísima

SERVICIO DE ORIENTACIÓN GRATUITO

Conocé los 16 tipos de violencia

La ley 348 es una norma que rige desde el 09/03/2013

Esta normativa contempla 16 tipos de violencia hacia la mujer

Física. Feminicida. Psicológica. Mediática. Social. Contra la dignidad. Sexual. Reproducción. Salud. Económica. Laboral. Educación. Político. Institucional. Familia. Y contra los derechos sexuales. Si necesitás más información llamá a nuestra asesora jurídica, la abogada Silvia Suárez, a su WhatsApp 773-42782. Ella te guiará sobre los pasos a seguir.

NOTIELLAS

Hoy compartimos sobre las enseñanzas del Atelier creativo, un ciclo de actividades creadas para que los niños activen todos sus sentidos a través de la exploración, el juego y el arte. "Nuestros pequeñitos entre 4 y 12 años tendrán unas mañanas llenas de diversión, creatividad, aprendizaje y mucho disfrute", expresa en su invitación Alejandra Rueda, una de las profes que están a cargo de la organización de las clases.

Las actividades están distribuidas a lo largo de la semana, e incluyen talleres de pintura, encuadernación artesanal, papel reciclado, cianotipia, movimiento y danza, arte con las manitas, fotografía, cine, teatro y cuentos.

Los talleres se realizan en este tiempo de vacaciones, en el centro cultural Casa Carmencita, en calle Chuquisaca N°60, del 3 al 14 de julio, siempre en las mañanas de 8 a 12 horas. Las Inscripciones se realizan rellenando un formulario por el link https://forms.gle/6Y7aBdLZEPWamRiGA, y ahí también se encuentra el QR para realizar el pago. Se necesitan hacer más consultas pueden escribir y llamar directamente a Alejandra Rueda por el WhatsApp 67844731.

Virgen Santísima de Chiquinquirá

NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
FESTIVIDAD: 9 DE JULIO

En la región de Boyacá, Colombia, se encuentra Chiquinquirá, en su templo está un lienzo del año 1562, pintado por Alonso Narváez con una preciosa imagen de la Virgen del Rosario, con el niño en brazos y a ambos lados a San Antonio de Padua y a San Andrés. El cuadro estuvo olvidado por 16 años en una choza. Doña María Ramos recupera la pintura y la lleva a Chiquinquirá en 1585. Allí levantó una capilla y oraba con fe a la Virgen.

Doña María junto a una indígena llamada Isabel y su hijo Miguel, son testigos de cómo el cuadro se ilumina. Pio VII declaró a la Virgen patrona de Colombia en 1829 y fue coronada canónicamente en 1919.

Oración

Ruega por nosotros ahora Señora de Chiquinquirá. Concédenos el don inestimable de la paz, la superación de todos los odios, rencores y la reconciliación de todos los hermanos. Que cese la violencia, que progrese y se consolide el diálogo y se inaugure una convivencia pacífica.

Que se abran nuevos caminos de justicia y de prosperidad. Te lo pedimos a ti, a quien invocamos como Reina de la Paz. Sé para nosotros puerta del cielo, vida, dulzura y esperanza, para que juntos podamos contigo glorificar al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.

¡Amén!

Staff

Director general Pedro Rivero Jordán
Adjunta al Director Sonia Rivero Jordán
Editora Carmiña Fernandez
Periodista Aida Domínguez P.
Diseño Oscar Parada, José Arias
Portada Ximena Zalzer, Influencer LifeStyle
Foto Jairo Bravo

36 años PARA ELLAS

Mujer tenías que ser

Lilibeth Coimbra Peña

Del teatro y los números, al activismo social

¿Recuerdas la campaña #1Bs-1Vida para ayudar a los niños con dengue, entre marzo y abril de este año? Lilibeth Coimbra fue una de las promotoras.
Su activismo social la llevó al programa radial Directo al coto, que se trasmite por Facebook, y conduce junto a Rafael Hurtado y Christian Rojas, para hablar de temas de interés social.

El 27 de abril citaron a Lilibeth a responder por la comisión de cinco delitos de los que era acusada, entre ellos: intento de homicidio, asociación delictuosa, robo agravado, incendio e incitación a delinquir. Pasó más de 20 horas en celdas policiales y la Justicia determinó su libertad. Los delitos de los que fue calumniada, fueron desvirtuados.

Lilibeth Coimbra Peña (30), de profesión Auditora Financiera, tiene post grado a nivel diplomado en Gestión Tributaria. Desde los 16 años, cursa talleres de teatro y fotografía de animales y paisajes. Afirma que es contadora independiente, tiene una oficina de servicios contables con su padre.

Eso le da flexibilidad de horario para dedicarse al activismo, las redes sociales y llevar adelante campañas solidarias.

Es hija de Humberto Coimbra Suárez y de María Leticia Peña, tiene una hermana mayor, Nahir, que la impulsó hacer teatro y crear las páginas en las redes sociales.

Hablemos primero del teatro. ¿Cuál es su compañía?
Desde el 2019 estoy en Otro Teatro, bajo la dirección de Mario Chávez. Esta pasión nace cuando era niña, en el colegio, era la que siempre declamaba; en la iglesia, la que salía a las lecturas en las misas; a los 15 años integré el primer elenco universitario Humanitablas, con Gerónimo Mamani.

¿En cuántas obras ha participado?
La primera en competencia nacional fue Sin Lógica, representando a la Uagrm y ganamos como mejor espectáculo callejero, el 2017. Luego El secreto de caperucita, con Zeus, y La niña, la muñeca y el sr. don gato, con Otro Teatro, en 2021 y 2022. Abracadabra, este 2023, en mi primer protagónico. En breve, protagonizaré Desaparecidas, obra que aborda la violencia de género, trata, tráfico y feminicidio.

¿Cuál es su público favorito?
Los niños, el público más sincero, se vuelven protagonistas de la obra y nunca sabés con qué van a salir.

Háblenos de Abracadabra.
Abracadabra se estrenará el domingo 9 de julio, en el Paraninfo Universitario a las 16:30.
La historia nos llevará a un mágico lugar de dos grandes bosques. Brujilda y sus amigos, tienen la misión de proteger la naturaleza y los bosques de los peligros, que ponen en riesgo lo más importante del lugar: Los seres que habitan en él. Ensayamos dos veces a la semana, y los sábados durante la tarde.

¿Y cómo surge el activismo social en su vida?
En temas políticos, ha sido impulsado por mi padre, en su juventud fue unionista, 'comiteista', en la Uagrm participó en la FUL, formó parte de grupos como la FSB y las luchas universitarias. Por ahí viene el interés político y social. En el tema de voluntariado, en 1999 mi padre fue administrativo del hospital de Mairana y, cuando yo iba a pasar los fines de semana, veía gran cantidad de niños enfermos, sin recursos, varios vi ingresar y salir en un ataúd, de allí me quedaron las ganas de hacer algo más.

En el colegio invitaba a mis compañeras a participar del voluntariado. Más tarde, en cuanto vi que tenía una considerable cantidad de seguidores en RRSS, me di cuenta de que tenía una gran herramienta, que más allá de sufrir por cada caso, e indignarnos a través del teclado, todos podemos ayudar, aunque sea con Bs 1.

¿Qué le inspira hacer activismo y trabajo voluntario?
Las injusticias y las falencias que tenemos como sociedad y de parte de los gobernantes. Las madres que vi, con lágrimas en los ojos por el terror de perder a un hijo, al no contar con Bs 20. Un monto irrisorio tal vez, pero la esperanza de vida para otros.

¿Para qué le ha servido ser una activista?
El reconocimiento, el apoyo y la credibilidad de la gente, impulsa y da fuerzas para seguir. Mi lema es: "Vivo y muero por mi tierra y mi gente, Santa Cruz es mi gran amor".

¿Qué cualidades ha tenido que usar o desarrollar?
En el último año, pasé de ser una persona común y corriente que opinaba a través de memes, a ser alguien que puede generar corrientes de opinión.
Soy más responsable en cuanto a la información que brindo y me informo más en temas jurídicos, ya que acabé metida en problemas legales, por una simple sátira, y acusada por una autoridad con un alto cargo en el Gobierno, por el hecho que no le gustó una burla mía hacia él.
Afortunadamente, no fue más allá de una acusación sin pruebas ni fundamentos de los que salí absuelta y sin ningún tipo de restricción o sanción.

¿Ha sido difícil conciliar por lo que lucha, con lo que es su manera de ser?
Siento que como cruceños llevamos muchos años de lucha, no quisiera que sea mi generación la que se canse de luchar, creo que mucho poder en pocas manos nunca es bueno, se debe distribuir el poder político y económico para que sea cada vez más cercano al ciudadano.
Creo en el federalismo, autonomías y descentralización, de regiones, de departamentos y a nivel local. Viví casi toda mi vida en el Plan 3000 y esta ciudadela ha sido olvidada por los gobernantes, a pesar de su cantidad de habitantes.

¿Cómo se define como líder, política y activista social?
Una ciudadana común que no se calla, que no se hace la desentendida ante las injusticias, que no tiene ningún privilegio, sólo defiende lo que cree justo para su región y su gente.

¿Sobre todo que aprendió este último tiempo?
Qué somos más fuertes de lo que creemos, que los ataques con los que a veces te quieren hundir y te los hacen pensando en acabarte, se puede convertir en el gran impulso para hacerte crecer, para ver que detrás de vos hay mucha gente dándote fuerza y aprovechar eso para salir con más ganas, vencer los miedos y las adversidades.

Ciudadana. *Dice sus verdades y no se calla ante las injusticias*

"En Facebook tengo 2 páginas que suman más de 67 mil seguidores"

Lilibeth nació en Santa Cruz de la Sierra, el 9 de noviembre de 1992

Auditora, actriz y activista que actúa con arrojo por causas que demandan atención de las autoridades y son desoídas, como la salud y las injusticias sociales

TIPS DE MODA

Madeleine Gálvez, asesora de estilo

¿Nunca sabés que ponerte a la hora de salir a pesar de tener el armario repleto de ropa?

Para aprovechar las prendas de tu closet, primero conoce tu tipo de cuerpo

Hola, mi nombre es Madeleine, soy diseñadora de moda y quiero ayudarte a transformar tu vida a través de tu imagen personal.

Lo primero que debemos saber es que tipo de cuerpo tenemos para aprovechar cada aspecto de él y lucir de manera impecable y única siendo fieles a nuestro estilo y esencia. La moda es una herramienta de superación personal, y eso genera algo, un sentimiento, el cómo somos, nuestros gustos y preferencias.

Tipos de cuerpo
El primer paso para comenzar a explotar los rasgos y características de tu figura es conociendo los tipos de cuerpos de mujer que existen.

Cuerpo reloj de arena
Se caracteriza por ser un tipo de cuerpo proporcionado entre hombros y caderas, además de contar con una cintura muy marcada. Mantiene armonía en todo el cuerpo además de contar con piernas fuertes y moldeadas. Se caracteriza también por poseer pechos y glúteos grandes. Es el tipo de cuerpo con más opciones para vestir. Es uno de los más deseados por la presencia de curvas.

Cuerpo rectangular
Tener una figura proporcionada entre la parte superior e inferior. También destacan por tener poco pecho y caderas, además de contar un perfil atlético y poca probabilidad de subir de peso. Estas mujeres suelen ser delgadas y tener muy bien definidos los hombros. Es un cuerpo totalmente proporcional. El pecho y las caderas son pequeñas.

Cuerpo pera o triángulo
Aquí sobresale la parte inferior del cuerpo como las caderas y glúteos. Son mujeres que cuentan también con muslos anchos y fuertes; sin embargo, este cuerpo se comienza a estrechar en la parte superior como el pecho, la zona de los hombros y la espalda.

Las caderas están bien pronunciadas en todo momento. El busto es pequeño.

Cuerpo triángulo invertido
Este tipo de cuerpo destaca por tener una diferencia de proporciones entre la parte superior e inferior del cuerpo. Las mujeres con un cuerpo de triángulo invertido cuentan con una espalda ancha y una medida de hombro a hombro muy pronunciada. El cuerpo comienza a estrecharse a la altura del pecho hasta llegar a las caderas y las piernas.

Es un tipo de cuerpo femenino de complexión atlética. Se puede ganar musculatura rápidamente.

Cuerpo manzana u ovalado
Es un tipo de cuerpo que se caracteriza por acumular peso en la parte media de la figura. Esta silueta tampoco cuenta con líneas rectas y posee una cintura poco pronunciada. Las mujeres con cuerpo de manzana u ovalado tienen piernas y brazos delgados y hombros redondeados. El busto es grande y prominente. La espalda no es ancha.

Rectangular. *Es un cuerpo totalmente proporcional*

Triángulo. *Caderas más pronunciadas y el busto pequeño*

Reloj de arena. *El tipo de cuerpo con más opciones para vestir*

Experta. *Madeleine Gálvez es diseñadora de moda y asesora de estilo femenino*

¿Cómo identificar mi tipo de cuerpo?

Para esto necesitamos definir ciertas medidas de tu figura, agarramos la cinta métrica y medimos: hombros, pecho. cintura y cadera. Una vez definidas estas medidas, descubriremos tu tipo de cuerpo.

Si la media más grande de tu cuerpo es la cadera, tienes un tipo de cuerpo pera o triángulo.
Si el ancho de tus hombros y espalda es 5 centímetros más grande que el resto de tu cuerpo, tienes un perfil de triángulo invertido.
Si tus hombros y cadera tienen medidas similares, tu cuerpo es de tipo reloj de arena.
Si la medida de tu cintura es mayor a tus hombros o cadera, tienes un cuerpo manzana u ovalado.
Si tus hombros y cadera tienen medidas similares y la diferencia con la cintura no supera los 10 centímetros, tienes un cuerpo de tipo rectángulo.
Una vez sepamos qué tipo de cuerpo somos será mucho más fácil a la hora de comprar y seleccionar las prendas que nos favorecen y resaltan nuestra figura.

Claro, sin olvidar que la primera prenda que debemos vestir siempre es el amor propio.

MODA

Colores. *Blanco y beige las opciones para el vestuario a lo largo del año*

LAS PIEZAS *Statement*

CARTERAS, BLAZER COLORIDO, PAÑUELOS CON PATRONES

A LA HORA DE LUCIR SIEMPRE IMPECABLE EN UN CLIMA TAN CAMBIANTE COMO SANTA CRUZ NUESTRA MEJOR OPCIÓN SIEMPRE SERÁ VESTIR LOS BÁSICOS DEL ARMARIO DÁNDOLE UN TOQUE SOFISTICADO O MÁS URBANO (DEPENDE DE LA OCASIÓN) CON UNA TERCERA PRENDA QUE SE ADECUE A LO QUE ESTAMOS BUSCANDO. ES IMPORTANTE NO SÓLO TENER UN CLOSET INTELIGENTE SINO TAMBIÉN SABER USAR LAS PIEZAS STATEMENT, ACCESORIOS O PRENDAS DE VESTIR QUE SERÁN EL PUNTO DESTACADO PARA REINVENTAR VARIOS OUTFITS: CARTERAS, ALGÚN BLAZER COLORIDO, PAÑUELOS CON PATRONES.

Mensaje concreto. *Una mezcla de materiales para varios outfits*

Básico. *Vestido negro otra pieza del fashion statement*

Vestuario: OutCast / Invierno
Modelos: Juliana Manzoni, Trini Ghiglia
Fotografía: Diego González

BELLEZA

Estrategias de Estilista para combatir el invierno

La falta de horas de luz y las bajas temperaturas resecan la piel y debilitan el cabello. Repasamos los trucos para poner buena cara al mal tiempo

Cambio de estación y cambio de hábitos, el descenso de las temperaturas marca la pauta. De la misma manera que ocurre con el tiempo, el maquillaje también sufre cambios conforme se van acercando los días de intenso frío. Y es que, para cada época del año existen unos productos de maquillaje que resultan más adecuados que para otros. Durante el invierno el chip cambia radicalmente y algo más de libertad para poder emplear cosméticos más 'pesados' y otras tonalidades intensas.

Sanear y darle vida al cabello. Las bajas temperaturas afectan la melena. Para evitar esto recopilamos algunos tratamientos eficaces. "Para los cabellos finos, dañados y rizados, el bambú, que es rico en sílice, un mineral que permite reestructurar la fibra capilar colmándola de aminoácidos. Los cabellos se sentirán revitalizados y más bellos. La terapia de bambú es lo mejor para cabellos débiles, que sufren sequedad y se rompen con facilidad. Por otro lado, el luxe oil keratin es un tratamiento que penetra en el cabello para reconstruir y fortalecer la queratina contra la rotura", indica Carlita Rodríguez Da Silva, de la peluquería 07/22.

La hidratación detox capilar es un tratamiento que permite purificar el pelo de los residuos de producto que pueden haber quedado acumulados, de la polución y suciedad del ambiente, de las células muertas, el daño ocasionado por el viento y el frío. Es una pausa en la rutina diaria para que el pelo descanse, se fortalezca, recupere brillo y suavidad.

La experta recomienda

"Esta es la época del año para hacerte el bótox, shock, alisado, plastificado, encerado siliconado o de coco y toda la cantidad de inventos que tenemos en las peluquerías.

Es ahora, vas a ver cómo te agilizamos la vida. Recordá que si sos de las que se van a secar el cabello, evitá la estufa. Es la gran responsable de muchas puntas quemadas. Si no queda otra que secarlo con secador es indispensable un termo protector. Vienen en crema, gel, spray. Son muy fáciles de aplicar y ayudas a que tu cabello no se dañe tanto.

Este es el tiempo para cuidar el cabello, prepararlo y darle un respiro. Lo ideal es que sepas qué es lo que realmente necesitás y te realicés un diagnóstico capilar por un profesional"

Facebook: Peluquería 07/22
Pinterest: 07/22 Peluquería

Fotos: @lalirodriguez

Maquillaje. *Puedes hacer un coutoring en los pómulos dando más luz al rostro*

Color. *Para los ojos nuevamente la tendencia Smokey Eyes*

Carlita Rodríguez. *Maquilladora profesional y estilista*

SALUD Y BIENESTAR

EL OBJETIVO principal es hidratar la **PIEL**

Aceites. *Contienen propiedades nutritivas y regeneradoras*

Cremas. *Las hidratantes protegen de las agresiones del tiempo*

"El frío, el viento y los cambios bruscos de temperatura provocan sequedad, sensibilidad y mucha descamación en la piel"

Por: Marco García
Creador de la línea Oleuns Beauty

El viento frío invernal puede ser especialmente agresivo para la piel, dejándola desprotegida y propensa a la sequedad. baños y duchas calientes en los meses fríos, es tentador. sin embargo, el agua caliente puede eliminar los aceites naturales de la piel, dejándola seca y deshidratada. ¿Sientes sensación de tirantez en tu piel? Es una señal clara de que tu piel está deshidratada, dice el Dr. Marco García, farmacéutico, especialista en tecnología y desarrollo cosmético, creador de la línea Oleuns Beauty en Santa Cruz.

Nuevos cursos de Para Ellas
El experto en cosmética estará compartiendo sus fórmulas artesanales de jabones y cremas hidratantes, sencillas, aptas para hacerlas en casa para el uso familiar. Algo que presentaremos como una nueva propuesta del programa de cursos de capacitación a distancia de Para Ellas de EL DEBER.

"La idea es enseñar las bases de la cosmética artesanal, ahora una pasión que crece entre las personas que buscan lo natural y hecho a mano, siempre cuidando el medio ambiente, por eso queremos enseñar a preparar productos sencillos, fáciles de elaborar en casa", anuncia el experto, dando su adelanto sobre las propiedades de las cremas que contienen ingredientes activos que son hidratantes para la piel.

"Para sentirse bien con una mejor apariencia, especialmente durante el invierno, debemos aprender cómo hidratar la piel correctamente".

Más hidratación y protección
¿Cómo logramos una buena hidratación? La glicerina es un humectante eficaz que ayuda a atraer y retener la humedad en la piel, y así las cremas con glicerina son excelentes para hidratar la piel seca y deshidratada, pero siempre en concentraciones adecuadas, si te excedes puede extraer la humedad de tu piel. La urea también se emplea para uso cosmético, y su función es para tratar pieles muy secas o incluso con hiperqueratosis.

Protección, sobre todo
La piel tiene una capa aceitosa natural (manto cutáneo) que la protege de la deshidratación evitando perdida de líquido, dando una acción de hidratación, siendo muy importante reemplazar esa protección con cremas o aceites, pero que en su contenido sea mayor los oleos que agua. Estas cremas forman una barrera protectora en la piel, ayudando a retener la humedad y a nutrirla.

Aceites naturales
Especialmente de almendras, cusi, oliva o mantecas como copoazú y cacao son ricos en nutrientes y lípidos que ayudan a proteger la piel deshidratada. Puedes buscar cremas que contengan estos aceites como ingredientes clave.

Cada persona es única y puede tener diferentes necesidades de hidratación. Los mejores productos tienen fórmulas para cada tipo de piel. Siempre lee las etiquetas y, si es necesario, consulta a un dermatólogo para obtener recomendaciones personalizadas, además, es importante que todos los productos cosméticos contengan un registro sanitario NSO emitido por Agemed, entidad sanitaria que regula los cosméticos del Ministerio de Salud de Bolivia.

EMPRENDEDORAS

Capacitación. *Las mujeres del IME ya están usando la inteligencia artificial (IA) en sus negocios*

5 formas de sumar la Inteligencia Artificial a tu emprendimiento

Xiomara Zambrana Hoyos
Directora Asociada del Instituto de la Mujer & Empresa

La Inteligencia Artificial está cambiando el mundo de los negocios y las mujeres emprendedoras no deben quedarse al margen del uso de estas tecnologías, más si tomamos en cuenta que existe una brecha digital de género en donde la mujer se encuentra en desventaja. Entonces tomá nota de estas 5 plataformas que te ayudarán a que tu negocio funcione de forma más eficiente y productiva, además de automatizar procesos y ofrecer soluciones personalizadas a tus clientes.

Como ves, la Inteligencia Artificial puede ser tu aliada para mejorar tu emprendimiento con soluciones personalizadas para tus clientes, análisis de datos para tomar decisiones más acertadas y la generación de valor añadido en tus productos y servicios. Conoce estas plataformas y descubrí todo lo que pueden hacer por vos.

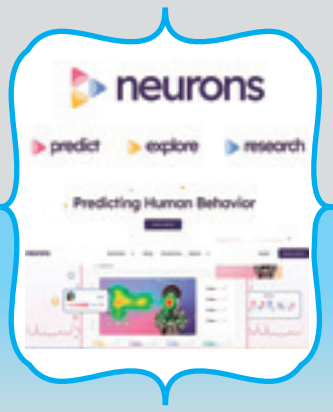
Notion.so

Es un organizador multiplataforma que te permite planificar y gestionar todos tus proyectos personales y profesionales. Permite crear notas, listas, tablas, calendarios y mucho más. Además, puedes colaborar con otras personas en tiempo real.

Tiledesk

Es una plataforma de atención al cliente todo en uno. Te permite gestionar desde la captación de leads hasta las ventas, desde WhatsApp hasta tu sitio web. Cuenta con chat en vivo omnicanal y chatbots inteligentes para cada necesidad.

Neurons

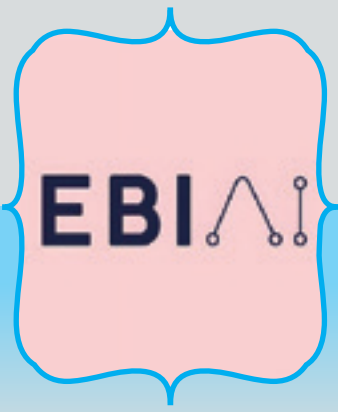


Es una herramienta que combina la neurociencia y el aprendizaje automático para predecir el comportamiento de tus clientes. Podrás optimizar el rendimiento creativo de tus imágenes y videos antes de publicarlos en redes sociales.

RetailRocket

Es una solución para aumentar la fidelización de tus clientes en tu ecommerce e impulsar el valor de vida y las ventas recurrentes. Utiliza el aprendizaje automático para generar recomendaciones de productos y elementos que mejoran la experiencia de compra.

EbiAI



Es una plataforma de inteligencia artificial conversacional que te permite crear asistentes virtuales para tus proyectos. Puedes integrarlos fácilmente con diferentes canales como WhatsApp, Facebook, Messenger o tu propia web.